



<東部療育センター メールマガジン 2008年12月号 >

障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター

<http://www.tobu-ryoiku.jp/>



12月となり、めっきり寒くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？この季節はクリスマスやお正月とご馳走を食べる機会も多くなると思いますが、今回は歯科衛生士から口腔ケアの情報をお届けします。



<歯磨き上手にできてますか？ 磨いてあげられていますか？>

歯科衛生士より

お口の中には数百種類の細菌が何億個も住みついています。口の中は細菌にとって、温度、湿度、栄養の面からとても住みやすい環境です。私たちが食事やおやつたびに、細菌はおなかをいっぱいにして、仲間を増やします。でも、唾液が口の中を流れたり、舌やほっぺたの粘膜（頬粘膜）が歯と擦れあって、細菌が定住しにくいように、私たちの体は調整しています。これを口腔内自浄作用といいます。細菌たちは、この自浄作用に負けないように歯に貼り付こうとします。そのために歯垢（プラーク）という、べたべたした細菌の固まりを作ります。さらに、細菌たちはいっぱい排泄物も出します。この排泄物がくせ者で、べたべたした歯垢（プラーク）の基になったり、むし歯や歯槽膿漏の原因になる酸や毒素とります。なので、むし歯や歯肉炎はプラークが原因でひきおこされる細菌の感染症といわれています。

以上を考えると、口の健康を保つためには、酸や毒素を出す細菌を減らすことが大切だとわかります。細菌の固まりであるプラークは歯の表面にベッタリとついていて、うがいだけでは取れません。歯ブラシを使ってしっかり磨くことが大切になります。糖類の入った飲み物や飴などをだらだらと口に含んでいるのも、細菌が増える原因になるのでダメです。

歯磨きが重要だとわかっていて、毎日歯磨きをしているつもりでも、むし歯が出来たり、歯肉炎で歯茎が腫れてきて歯ブラシをするときに血がでてきてしまう人もいます。どうしてでしょうか・・・？それは、きれいに磨いているつもりでも磨けていないからです。

では、歯磨きの方法について説明させていただきたいと思います。

(プラークの付着しやすい部位)

- ・ 歯と歯茎の境目

- ・ 歯の裏側
- ・ 歯と歯の境目

(磨き方のポイント)

- ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目にかかる押し付ける
- ・ 細かく振動させるように動かす (一つの部位に対して 10 秒くらい振動させるのが理想)
- ・ 一本の歯を一本・一本磨く
- ・ 鉛筆を持つように歯ブラシを持つ

プラークは歯ブラシの毛先が当たった部分が取れるので、歯ブラシの先端やわきの部分・かかとの部分をうまく使い分けて磨いてください。軽い力で、シャカシャカと音がするくらいが効果的にプラークを取り除けます。力を入れすぎてしまうとかえってプラークは取り除けませんし、痛みが伴ってしまうので注意して下さい。

最近は様々な形の歯ブラシが市販されていますが、歯に歯ブラシ毛先が当たらないければ意味がありません。

どういうものかという点

- ・ 毛先が真っ直ぐなもの
- ・ 毛が硬すぎず軟らかすぎず。普通のものがよい
- ・ 柄 (持ち手) が真っ直ぐなもの
- ・ 口が開きにくい方には小さめのものを (小児用がお勧めです)

以上のものが一番使いやすくて、プラークを落としやすいです。

ときどき、歯磨き粉は使用したほうがいいのかという質問がありますが、大抵のものには発泡剤が入っていますので、お口をゆすげない方の使用は難しいと思います。ですが、発泡剤の入っていないフッ素が入ったジェル状のものがあります。お口を洗い流す必要がありませんし、むし歯の予防にもなるのでお勧めです。フッ素以外にも、補助として殺菌を目的とする口腔ケア用品が多数出回っています。歯科医師・歯科衛生士などにぜひご相談下さい。しかし、フッ素などを使用したからといって、むし歯にならないかといったらそうではありません。歯ブラシを使ってプラークを取りのぞくことが基本となります。

ところで、自分で歯磨きのできない、あるいは、しない人たちは、お母さんやお父さん、施設職員の方々がすることになります。口腔ケアが重要だ！とかなり広まってきていると思います。単に歯磨きするだけでなく、口腔周囲の機能を高める意味でのケアになります。てんかんのお薬などを飲んでいる方は歯肉増殖していることがあったり、精神安定剤などを飲んでいる方は、唾液量が減るなどして、口の中が乾燥しやすくなっています。このような状況では、初めの方でお話しした口腔内自浄作用を期待することはできません。さらに、嚥下機能が低下している方は、誤嚥してしまうことで肺炎を発症してしまうので、毎食後の歯磨きが大事になってきますね。また、口腔機能の良くない方は、食事前にも口腔ケアをして、準備体操してから食事を始めている施設もあります。

とは言っても毎食後の歯磨き・口腔ケアでは完璧にプラークを除去するのは不可能に近い

と思われます。日頃取れない歯垢や歯石を専門的な器具を使って取り除いてもらうことは非常に有効です。そこで、歯磨きの習慣化だけでなく、定期的な歯科健診が重要になってきます。必ず、かかりつけの歯科医院を作っておいて下さい。少なくとも、3ヶ月に一度は専門的に口の中をチェックしてもらうことが必要だと考えます。

関連 URL

[http://www.pref.aichi.jp/hsc/asca/siryousitu/dental\\_1/dr\\_ishiguro1.htm](http://www.pref.aichi.jp/hsc/asca/siryousitu/dental_1/dr_ishiguro1.htm)

<http://leo.or.jp/Dr.okazaki/>



今回のメールマガジンいかがでしたか？日常の口腔衛生が全身の健康状態にも大きな影響があるようです。今回の情報を参考に日々の口腔ケアについて、もう一度考えてみて下さい。

- 
- ◆ このメールは [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。
  - ◆ 送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
- 

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-25

- 配信がご不要の方は、下記URLにアクセスして下さい  
<http://www.tobu-ryoiku.jp/info/mailmagazine.html>

---

Copyright (C) 東部療育センター All Rights Reserved.